

钟山高尔夫“倚山球场”揭新颜

“5、4、3、2、1……”8月26日,随着十位省、市高协领导及奥运冠军等嘉宾触摸“启幕炫彩水晶球”,9枚礼炮逐一响起,钟山国际高尔夫“倚山球场耀耀升级开场赛”正式启动,这象征着“倚山球场”历时一年提档升级后首揭新颜,意味着钟山国际高尔夫球场品质提升,品牌影响力不断提高。



“倚山球场”是南京钟山国际高尔夫特色鲜明的三个9洞球场之一,因吸纳钟山之灵气而得名。8月26日,历时一年精雕细琢,倚山球场全新亮相,迎来提档升级后的首场赛事,其更高质量的球道和360度全景观设计吸引了百余名会员与嘉宾的参赛热情。“升级后的球场很美,球道就像一张绿色的毯子,真不忍心在上面挥杆”;“新草种TifSport的托球性好,打感也好,很不错”……赛场上,新倚山球场得到了会员与嘉宾的一致好评,更有重量级嘉宾赞许道:“如此大手笔地投入到升级球场上,钟山还是第一家。这是所有会员的福祉。”

高品质的球场及热烈的比赛氛围同样深深感染到本场赛事的赞助商:宝铁龙车业集团、HONMA、宜兴紫砂股份有限公司、索菲特钟山高尔夫酒店,赞助商均表示,与钟山高品质的合作过程让其获益良多。

如今,钟山“倚山球场”已经按照既定的计划成功提档升级:9个球道全部完成世界级先进草种TifSport的更换;小溪、人工湖等驳岸景观完美打造,由木桥、溪石、水中植被等构成的别致景观令人耳目一新;湿地松、杜鹃等植物规模化栽种,使其兼具功能性观赏性;球场内增设先进排水系统,因地制宜的排水细分,确保整个球场能在遇到强暴雨的情况下,在最短的时间内将

积水排净。该球场运用了大量的紫金山的特色岩石——紫金岩,将这一文化特色贯穿整个球场;在景观改造中,考虑美观性的同时愈发重视挑战性。

2014年青奥会将首次增加高尔夫球运动项目。钟山国际高尔夫在得知此届青奥会将在南京举办时,就着手开始对其标准国际球场进行升级完善,如今首个9洞倚山球场已升级完成,并已于8月26日邀请会员先行体验。接下来,钟山的第二个9洞球场——紫湖球场、第三个9洞球场——揽月球场也将依次进入提档升级阶段。整个工程历时三年,直至2014年8月全部完成。

专业健身 开启秋季美好生活

生活在快节奏的大都市,健身已经成为人们缓解疲劳减轻压力的最佳选择。随着秋天的到来,很多人只顾着贴秋膘犒劳一下自己的胃,结果体重节节高升,烦恼不已。而在南京有家健身连锁以专业的水准、周到的项目、庞大的规模在市民心里逐渐扎根。这家健身连锁旗下包括振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞连锁机构。

的可以在这里找到专业的瑜伽师享受静谧生活,爱好舞蹈的小朋友更是找到大展技艺的天地,少儿形体、民族舞、中国舞等应有尽有,为学习舞蹈的孩子提供了便利。

分布广泛,专业权威

项目丰富,“刚”“柔”相济

振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞连锁机构同属一家健身连锁而各有千秋,在各自领域逐渐领先市场受到人们欢迎。振道跆拳道现有23家直营连锁,将跆拳道强身、防身、修身的技能向学员传授;静界瑜伽则扩展到24家直营连锁,这在南京市实为罕见,静界瑜伽以其专业素养旨在为人们塑造美丽人生;风之舞作为南京第一家少儿舞蹈连锁品牌,为帮助孩子实现艺术人生孜孜以求,20家连锁店更是丰富了少儿的业余生活。在这里,有刚直的跆拳道,有柔美的舞蹈,有温馨的瑜伽。喜欢打球的可以来这里学习跆拳道强身健体,喜欢瑜伽

下籍振道跆拳道、静界瑜伽、风之舞连锁三种品牌的健身连锁机构不仅项目丰富,而且规模庞大,遍布南京街区。振道跆拳道是南京地区乃至全国规模最大的专业跆拳道连锁道馆。目前分布在南京市大行宫、鼓楼、山西路、龙江、漓江路、瑞金路、新街口、江宁、仙林、浦口等地区,并逐步向南京周边地区及全国其他省市发展着。风之舞作为南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构,常年开设少儿形体、民族舞、中国舞培训等课程,孩子们在家门口就可以学习丰富的舞蹈,再也不用哭着闹着跑大老远学舞蹈了。在快速扩展的同时,这家健身连锁从没忽视品质。尽管拥有多家健身场馆,但它走得扎实、稳健,聘请专业老师,为顾客提供周到服务,顾客在快乐的学习中收获颇丰。



盯着电脑也能健身? 试试 健身大课堂

时下,网上办公已经是绝大部分人的工作模式了,有时上班跟电脑亲密接触了一天,晚上回家可能还要面对电脑,久而久之,肌肉酸痛折磨也让人痛苦,只是因为过于投入,自己觉察不到而已。

直到喉部的肌肉紧绷。这套动作重复5次。

2.柔和而有力地向右转动头部:保持肩部不动。看身后的某个目标,保持5秒后转回。再向左转,保持5秒。这套动作重复5次。

1.慢慢地向前点头:尽量使下颚靠近胸部,感觉背部的肌肉尽可能地伸展,然后缓缓仰头,

3.手臂舒缓运动:将两手交叉按在肩部,缓缓地上下运动肘部,使手臂围绕肩关节旋转,每

组做20次,连续做3组。这样可以防止因过于劳累而引起的手臂酸麻。

4.收腹运动:将双膝分开等肩宽,腰背挺直在椅子上坐好,收缩腹肌,带动肩部向腰部弯曲,此时背部呈圆弧形。注意腹肌收紧时吸气,放松时呼气。这套共做3组,每组5次。

现代快报记者 宋昱 整理

静界 就在您身边
24家直营连锁 专业权威

静界 瑜伽

JING JIE YOGA

健康 | 塑身 | 养生 | 静心 | 美丽人生
南京第一家专业瑜伽会馆及教练培训基地
常年开办: 纤体瑜伽 | 养颜瑜伽 | 理疗瑜伽 | 教练培训等

玄武区 【瑞金路馆 68996116】 【珠江路馆 68996119】 【钟灵街馆 68996121】	鼓楼区 【山西路馆 68996104】 【龙江馆 68996105】 【漓江路馆 68996106】 【新街口馆 68996103】 【龙舟中路馆 68996109】 【石鼓路馆 68996111】	江宁区 【上元大街馆 68996107】 【明瓦东路馆 68996120】 【麒麟门馆 68996122】
白下区 【瑞金路馆 68996108】 【大行宫馆 68996102】 【湖南路馆 68996103】 【龙舟中路馆 68996109】 【石鼓路馆 68996111】	秦淮区 【夫子庙馆 68996108】	浦口区 【浦口馆 68996112】 更多分店 敬请咨询: 【总机 025-68996000】
建邺区 【奥体馆 68996110】 【莫愁河馆 68996118】	下关区 【四平路馆 68996123】 【大观园馆 68996124】	鼓楼区 【莫愁河馆 68996118】

风之舞 就在您身边
20家直营连锁 专业权威

风之舞

FENG ZHI DANCING

纤体 | 自信 | 气质 | 修养 | 艺术人生
南京第一家专业少儿舞蹈培训连锁机构
常年开办: 少儿形体 | 民族舞 | 中国舞 | 教练培训等

玄武区 【珠江路馆 68995612】 【钟灵街馆 68995616】	鼓楼区 【山西路馆 68995613】 【奥体馆 68995605】 【莫愁河馆 68995611】	江宁区 【上元大街馆 68995609】 【明瓦东路馆 68995615】 【麒麟门馆 68995618】
白下区 【大行宫馆 68995601】 【湖南路馆 68995602】 【瑞金路馆 68995603】	秦淮区 【夫子庙馆 68995606】 【仙林馆 68995610】	下关区 【四平路馆 68995619】 【大观园馆 68995620】 更多分店 敬请咨询: 【总机 025-68995000】
雨花台区 【雨花馆 68995607】	浦口区 【浦口馆 68995608】	建邺区 【夫子庙馆 68995617】

振兴中华 道行天下
振道 就在您身边
23家直营连锁 专业权威

振道 跆拳道

ZHEN DAO TAE KWON DO

强身 | 瘦身 | 防身 | 修身 | 成就人生
江苏省跆拳道大众赛团体第一名
常年开办: 少儿班 | 青少年班 | 黑带班 | 教练培训等

玄武区 【瑞金路 68997116】 【珠江路馆 68997118】 【钟灵街馆 68997120】	鼓楼区 【莫愁河馆 68997106】 【奥体馆 68997111】	浦口区 【浦口馆 68997113】
白下区 【大行宫馆 68997101】 【瑞金路馆 68997108】 【新街口馆 68997110】	鼓楼区 【鼓楼馆 68997102】 【山西路馆 68997103】 【龙江馆 68997104】 【漓江路馆 68997105】 【五台山馆 68997115】	江宁区 【上元大街馆 68997107】 【明瓦东路馆 68997119】 【麒麟门馆 68997121】
雨花台区 【雨花馆 68997112】	秦淮区 【夫子庙馆 68997109】 【莫愁河馆 68997117】	下关区 【四平路馆 68997122】 【大观园馆 68997125】 更多分店 敬请咨询: 【总机 025-68997000】